

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	4 AM	Indirizzo	RELAZIONI INTERNAZIONALI PER IL MARKETING	Anno scolastico	2021/22
Docente	Pietro Maggi				

TESTI IN ADOZIONE

G. Fiorini, S. Coretti, S. Bocchi, E. Chiesa

PIÙ MOVIMENTO - Volume Unico

MARIETTI SCUOLA

PROGRAMMA SVOLTO*Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.*

Stimolazione delle capacità condizionali	
<i>Resistenza, Forza, Velocità, Mobilità articolare</i>	<ul style="list-style-type: none">• Stimolate in modo trasversale nell'ambito dell'avviamento motorio o di altre attività.• Lavori specifici e/o a circuito (circuit training) di irrobustimento, mobilità e resistenza.
Miglioramento della funzionalità neuromuscolare (capacità coordinative)	
<i>1. Sviluppo della capacità di apprendimento motorio</i>	<ul style="list-style-type: none">• Esercitazioni / giochi di percezione spaziale.• Esercitazioni di presa di coscienza e stimolazione dei canali percettivi (esterocettivi e propriocettivi); equilibrio.
<i>2. Sviluppo della capacità di controllo e direzione del movimento.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Corsa; andature; esercizi di coordinazione dinamica; rincorse e stacchi.• Lanci e prese, giochi con la palla.• Esercitazioni di pre-atletismo generale.
<i>3. Sviluppo della capacità di adattamento motorio</i>	<ul style="list-style-type: none">• Esercitazioni individuali o a gruppi con una o più palle (lanci e prese).• Giochi con la palla e/o altri oggetti da lancio.• Fondamentali individuali con la palla dei principali giochi sportivi.

Sport, regole e fair play

Conoscenza e pratica delle attività sportive individuali e di squadra	
<i>1. Avviamento alla pratica sportiva Attività individuali</i>	<ul style="list-style-type: none">• Badminton: richiamo fondamentali (sottomano, sopra mano, sopra la testa); tecnica e tattica del servizio; gioco 1 vs 1 e 2 vs 2; regolamento e arbitraggio.• Ginnastica artistica: Mini trampolino elastico (controllo posturale in fase di volo).
<i>2. Avviamento alla pratica sportiva Attività di squadra</i>	<ul style="list-style-type: none">• Pallavolo: richiamo fondamentali individuali; attacco di I e III tempo; ricezione a 5 con palleggiatore al posto 3 e cambio con l'ala. Regolamento e arbitraggio.• Basket: Fondamentali individuali con la palla: palleggio, tiro e passaggio. Gioco in forma globale: 3 vs 3.• Hit ball: gioco in forma globale e regolamento.• Unihockey: esercizi di controllo della palla; passaggio e tiro; 1 vs 1; 2 vs 2; gioco in forma globale.

**PROGRAMMA SVOLTO***Salute, benessere, sicurezza e prevenzione***Organizzazione delle conoscenze acquisite e consolidamento del valore di "salute dinamica".**

1. <i>Conoscere le norme elementari d'igiene personale.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Norme specifiche di comportamento per la prevenzione e il contenimento dell'infezione da SARS – COVID 19.• Informazioni generali d'igiene impartite durante lo svolgimento delle attività pratica. (in presenza e ripetute in DAD).
2. <i>Conoscere le norme essenziali per la prevenzione degli infortuni</i>	<ul style="list-style-type: none">• Informazioni e prescrizioni specifiche impartite durante lo svolgimento delle attività pratica.
3. <i>Sviluppo di una cultura sportiva e avviamento verso la pratica autonoma dell'attività motoria.</i>	Conoscenze teoriche attinenti a: <ul style="list-style-type: none">• gesti tecnici, tattici e di regolamento relativi alle attività affrontate.
4. <i>Informazioni sulle principali regole degli sport praticati.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Informazioni impartite durante lo svolgimento delle specifiche attività

EDUCAZIONE CIVICA

Sport e ambiente: impatto ambientale dello sport sull'ambiente.	<ul style="list-style-type: none">– Presentazione generale della problematica.– Approfondimento con lavori di gruppo e successiva esposizione in classe.
---	---

Data	08/06/2022	Firma docente	F. to Pietro Maggi
------	------------	---------------	--------------------